

## 介護技術講習会 Q&A

・床に尻もちを着くと立ち上がらせるのが困難ですがどのように介助すれば良いですか？  
⇒長坐位・四つ這いを経て、片膝立ちになり、後方から介助するのが基本的な介助方法です。

・PDF ファイルで配布された「講習会テキスト」は事業所内の勉強会で使用させていただいてもよろしいでしょうか？

⇒事業所内の勉強会でぜひご活用ください。SNS 等への転載はお控えください。

・移乗等、いつまで自分の体力を保てるか心配

⇒スライディングシートやボードを積極的に活用し、少しでも介助者の負担を減らしましょう。

・歯科医院に車椅子でお越しになられた方のデンタルチェアへの移乗の仕方をおしえてください。

⇒講習会でお伝えした通り、支持基底面や重心線を考慮して移乗しましょう。また、車椅子の配置やデンタルチェアの高さ調整が大切と思います。

・待合室に置いてあるイスについて、高齢者の方は肘置きのあるイスの方がいいでしょうか？逆にない方がいいでしょうか？イスの高さなど何か留意する点あるでしょうか？

⇒肘置きのある椅子の方が安全に立ち上がることができると思います。椅子の高さは 40 cm～45cm 程度が立ち上がりやすいでしょう。

・構音障害で全介助の相手に特に気をつけるポイントを教えてください。

⇒触れ方や介助のスピードに気を付けましょう。また、表情を観察して不安や痛みがないか確認しましょう。

・介助側の負担を少なくしながら、動作をスムーズに行える方法がありますでしょうか？

⇒この利用、支持基底面、重心線を考慮して介助しましょう。また、スライディングシートやボード等の用具を積極的に活用しましょう。

・体重の重たい方の水平移動の方法はどのようにすればよいでしょうか？

⇒スライディングシートを活用し、その方の残存能力を最大限活かしましょう。

・移乗のスムーズな方法と入浴の手順を詳しく教えてください。

⇒支持基底面、重心線を考慮して介助しましょう。また、スライディングボード等の用具を積極的に活用しましょう。入浴の手順については、個別性が高いため、関わっている療法

士がおられましたら、一度ご相談ください。

- ・体重 60kg 以上の方のベッド上での、上下移動について。また、女性職員による体重重めの方の移乗について教えてください。

⇒スライディングシートを活用し、その方の残存能力を最大限活かしましょう。

- ・安全な移乗方法について教えてください。

⇒支持基底面、重心線を考慮して介助しましょう。また、スライディングボード等の用具を積極的に活用しましょう。足の巻き込みがないよう、足の配置にも気を配りましょう。

- ・車椅子に移るときの介助方法(屋外)を知りたい。また、屋内ではピックアップを使用しているが、椅子に長く座ると立てなくなることがしばしばあるため、そのような状態となった時の立ち上がりの補助 床に座り込んでしまった時の立ち上がりの補助、立ち上がれない時の補助の仕方を教えてください。

⇒屋外での移乗動作も考え方は室内と同様です。椅子に長く座り立ち上がれない際は、椅子に座ったまま足を動かしてもらい、準備運動をしましょう。また、支持基底面や重心線を考慮して介助しましょう。

- ・環境的に麻痺側に移乗しないといけない場合、足を巻き込まないように安全に行うには、どのように介助すればよいでしょうか？

⇒麻痺側の足の配置を予め前方へ配置し、巻き込みを防ぎましょう。

- ・全介助の方の起き上がりはわかったのですが、協力動作が得られる方にできるだけ動いていただくためには、こちらの介助はどのようにするのがよいでしょうか？

⇒できることはご自身でしていただくよう声掛けをし、残存能力を最大限活かしましょう。

- ・高齢者の上方への移動について、足で踏ん張る動作が出来ない方に対して、上からの上方移動はあまり有効ではないでしょうか？自己で身体を動かさない方に対する上方移動はどの方法が有効だと考えますか？

⇒上からの上方移動は介助者の負担になるとお思いますので、スライディングシートを活用しましょう。

- ・起き上がりの「てこ」について、体幹の固定ができない高齢者の場合はどのように行われますか？また、その際の力学的仕組みはどのように考えたらよろしいでしょうか？

⇒なるべく体幹を固定するように介助しましょう。また、ギャッジアップ機能の活用が良いと思います。

・独歩は可能だが脚に不自由がある人への、車体の低いセダン車への乗・降車の介助法について。(右脚の麻痺が徐々に進行しているものの、ドアが大きめなので助手席に乗ることが多い)

⇒座面が低いと立ち上がりは難しくなります。支持基底面や重心線を考慮して介助しましょう。

※介助方法は、対象者や介助者の体格や身体機能、認知機能、また取り巻く環境により多種多様です。基本的な知識や技術は身につけ、実際の介助場面では状況に応じて対応することが求められます。関わりのある療法士がおりましたら、ぜひ一度ご相談ください。